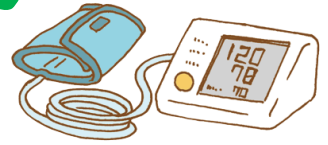




# 栄養科通信 5月号



5月17日は『高血圧の日』

塩分のとりすぎは、高血圧をはじめ色々な健康障害をもたらします。日本人の食塩摂取量の平均値は約 10g/日であり、目標量の男性 8g未満/日、女性 7g未満/日を超えています。特に、血圧が高い方は 6g未満/日を目標にしましょう。

## 減塩のヒント

調味料や加工品など、塩分の多いものを控えます。麺を食べる際は、汁を残すようにしましょう。



干物 (塩分 1.5~2g) + しょうゆ小さじ1 (塩分 1g)



生魚の素焼き (塩分 0.3g) + 減塩しょうゆ小さじ1 (塩分 0.5g)

レモンや香辛料等を利用 (塩分 0g)



漬物 (塩分 1~2g)



サラダ+ドレッシング (塩分 0.7g)



味噌汁 (塩分 1.5g)



具沢山にし、汁を少なく  
(塩分 1g以下)



味噌汁やスープ等の汁物は1日1回にすることも減塩のコツです。